

コーピング・スキルが心理的ストレス反応に与える効果

The Effects of Coping Skills on Psychological Stress Responses

木 島 恒 一*

Tsunekazu KIJIMA

要旨：近年，コーピングと精神的健康との関連性が注目されてきている。本研究では，大学生と社会人学生を対象として，コーピング・スキルと心理的ストレス反応の関係について検討した。コーピング・スキルの測定には木島（2008）のSCSSを，心理的ストレス反応の測定には鈴木・嶋田・三浦・片柳・右馬埜・坂野（1997）によるSRS-18を用いた。その結果，大学生の調査参加者においては，“情動的ストレス耐性”および“攻撃性の抑制”のコーピング・スキルが，心理的ストレス反応の低減に関与する可能性が示唆された。通信制大学の社会人学生については，ほぼ全員心理的ストレス反応尺度の得点が低く，特にSCSSとの関連性は示されなかった。

Key words：ストレス，コーピング・スキル，SCSS，心理的ストレス反応，SRS-18

はじめに

近年，コーピングと精神的健康との関連性が注目されてきている（平田，2010；今留，2008；加藤，2005；西村・小野，2010）。コーピング・タイプと精神的健康度の関係についての研究については，平田（2010）や加藤（2005）などによる概観がなされているが，しかし，研究により，用いられるコーピング尺度の種類，および精神的健康度の指標は異なるため，諸研究を単純に比較することは慎むべきであろう。

精神的健康の指標としては，GHQ 精神健康調査票（以下，GHQ と略す），東大式健康調査票，UPI 学生精神健康調査（以下，UPI と略す），コーネル・メディカル・インデックス（以下，CMI と略す）などの一般的な健康状態の把握を目指すもののほかに，心理的ストレス反応を測定する尺度，抑うつ性尺度や不安尺度のような特定のストレス反応に着目した尺度などが使用されてきた（平田，2010；三浦・青木，2009；酒井・野口，2015）。このうち，GHQ やUPI，CMIなどは大学生の“精神的健康度のスクリーニング検査”として用いられることが多い（三浦・青木，2009；酒井・野口，2015；吉田・山口，2013）。筆者はこれまで精神的健康度の指標としてUPI とGHQ とを用いてコーピング・スキルとの関係を検討してきた（木島，2008；木島，

* きじま つねかず 客員研究員・北陸学院大学人間総合学部

2017). 本研究では、心理学的危機介入を要しない健常者レベルの人を含めての精神的健康を検討するため、心理的ストレス反応を取り上げた。心理的ストレス反応を測定する尺度としては、新名・坂田・矢富・本間 (1990) の“心理的ストレス反応尺度 (PSRS)”と鈴木・嶋田・三浦・片柳・右馬埜・坂野 (1997) の“心理的ストレス反応尺度 (SRS-18)”が挙げられる。PSRSは情動的反応の4下位尺度(“抑うつ気分”, “不安”, “不機嫌”, “怒り”)と、認知・行動的反応の9下位尺度(“自信喪失”, “不信”, “絶望”, “心配”, “思考力低下”, “非現実的願望”, “無気力”, “引きこもり”, “焦燥”)から構成される。鈴木他 (1997) は、PSRSが“項目数と下位尺度が多く複雑であり、回答者への負担が大きい”(p.23)と指摘し、PSRSに比して、より下位尺度と項目数の少ない、簡便な心理的ストレス反応尺度としてSRS-18を作成している。SRS-18は“抑うつ・不安”, “不機嫌・怒り”, “無気力”の3下位尺度から構成され、項目数も18と少ない。本研究では、心理的ストレス反応の測定尺度としてSRS-18を用いることとする。

コーピングについても、Folkman & Lazarus (1985) の Ways of Coping Questionnaire (以下、WCQと略す) 以来、さまざまな測定尺度が作成されてきた。加藤 (2006) は1990年から1995年までの英語文献を概観した上で、研究での使用頻度の高いコーピング尺度として7尺度を挙げている。また、平田 (2010) は日本語版コーピング尺度として、“様々なストレスに使用できるコーピング尺度”6尺度、“特定の目的に使用するコーピング尺度”6尺度を挙げている。

加藤 (2006) が挙げる英語によるコーピング尺度、および平田 (2010) が“様々なストレスに使用できるコーピング尺度”としてまとめた尺度は、いずれも個人のコーピング特徴を捉えることを目的としたものである。したがって、それらの尺度では、そのコーピング特徴が適応のうえで適切であるかどうかという点は考慮されていない。しかし、適応するためのストレス・マネジメントにとっては、個人がストレスに対して適応的なコーピングをできるか否かということ、重要な問題であると考えられる。この能力は、個人が潜在的に有しているストレス・マネジメント能力であり、具体的にはストレス・コーピング・スキルである。木島 (2008) は、ストレス・コーピング・スキルを“ストレスフルな状況に適切に対応するための学習可能な諸スキル(技能)”と定義し、これを測定するためのストレス・コーピング・スキル尺度 (Stress Coping Skill Scales, 以下SCSSと略す) を作成している。WCQなどのコーピング尺度が“最近体験したストレスフルな出来事”について回答を求めるという方法をとるのに対し、SCSSでは特定のストレスに対してではなく、“ふだん”の自分について回答を求めると、SCSSを用いた研究では、平田 (2010) が指摘する“ストレスの違いがもたらすコーピング効果への影響”を除外することが可能となる。そこで、本研究ではSCSSによって測定されるコーピング・スキルを取り上げることにする。SCSSは10の下位尺度と1つの準尺度から構成されている。SCSSの尺度は、次の4つに分類される。①ストレス耐性に関するスキル：“情動的ストレス耐性”, “悠然の対応”(準尺度)。②対人的スキル：“社会的サポートの所有”, “社会的サポートの活用”, “対人コミュニケーションにおける適切な対応”。③攻撃性のコントロールに関するスキル：“攻撃性の抑制”, “自己主張”。④上記以外のスキル：“積極的対応”, “環境の変化への迅速な適応”, “プラス思考”, “問題の洞察・把握”。このうち、“社会的サポートの所有”と“対人コミュニケーションにおける適切な対応”は、ストレス事態に直面する前に機能するスキルであり、“問題の洞察・把握”とともに、他のコーピング尺度には見られないもので、“スキル”という概念を導入することで初めて問題となったものである。

本研究では、SRS-18を心理的ストレス反応の指標として取り上げ、個人の潜在的な能力として

のコーピング・スキルとの関連性について検討する。

方 法

1. 対象

研究への利用を承諾した私立 A 大学人間総合学部学生 52 名（男性 16 名，女性 36 名；平均年齢 19.5 ± 1.7 歳），および通信制 B 大学社会人学生 15 名（男性 5 名，女性 10 名，平均年齢 58.0 ± 8.2 歳；年齢不明 2 名）が調査参加者となった。

2. 調査時期

A 大学学生については 2016 年 7 月の“心理学概論 A”および“心理学研究法 1”の講義内で，B 大学の社会人学生については 2017 年 4 月，“心理学実験”の集中講義の休憩時間に調査を実施した。

3. コーピング・スキルおよび心理的ストレス反応の測定

コーピング・スキルを測定するために SCSS（木島，2008）を用いた。SCSS は 47 項目から構成され，各項目への回答は“非常にそう”から“全くちがう”の 7 段階評定によって行われた。心理的ストレス反応の測定には，鈴木他（1997）の SRS-18 を用いた。SRS-18 は 18 項目から成り，“抑うつ・不安”，“不機嫌・怒り”，“無気力”の 3 つの下位尺度から構成される。回答は“その通りだ（3）”から“全く違う（0）”の 4 件法によって行われた。

SCSS および SRS-18 の個人結果は，本人にフィードバックされた。

4. 結果処理法

SCSS 各尺度と SRS-18 の下位尺度の相関を検討した。また，鈴木他（1997）に基づいて高得点群，低得点群に分類し，両群の SCSS の結果を比較した。

結 果

1. SCSS の 11 尺度と SRS-18 下位尺度の相関

SCSS と SRS-18 の各尺度の相関係数を求めたところ，Table 1 に示すようになった。大学生の調査参加者では，SCSS の“情動的ストレス耐性”と“攻撃性の抑制”のスキルは，心理的ストレス反応のすべての下位尺度および合計得点と有意な負の相関を示した（“情動的ストレス耐性”との相関 $r = -0.481$ ； $r = -0.301$ ； $r = -0.494$ ； $r = -0.485$ ；“攻撃性の抑制”との相関 $r = -0.373$ ； $r = -0.356$ ； $r = -0.323$ ； $r = -0.406$ ）。“環境の変化への迅速な適応”のスキルもまた，SRS-18 の“無気力”反応と有意な負の相関を示した（ $r = -0.287$ ）。“積極的対応”スキルは，“無気力”反応との間に有意傾向の負の相関がみられた（ $r = -0.238$ ）。

社会人学生では，“自己主張”スキルと SRS-18 の“無気力”反応および“合計得点”との間に有意な負の相関が認められた（各 $r = -0.588$ ； $r = -0.566$ ）。統計的に有意ではないが，“自己主張”スキルはまた，“抑うつ・不安”反応と“不機嫌・怒り”反応とも有意傾向の負の相関を示した（各 $r = -0.488$ ； $r = -0.450$ ）。“情動的ストレス耐性”スキルと“無気力”反応の間にも

Table 1 SCSS 各尺度と SRS-18 の相関

SCSS 尺度		SRS-18			合計得点
		抑うつ・不安	不機嫌・怒り	無気力	
情動的ストレス耐性	(大学生)	-0.481**	-0.301*	-0.494**	-0.485**
	(社会人)	-0.430	-0.219	-0.511+	-0.438
悠然的対応	(大学生)	-0.019	-0.257	-0.111	-0.148
	(社会人)	0.098	0.016	0.060	0.064
社会的サポートの所有	(大学生)	-0.025	-0.183	-0.166	-0.140
	(社会人)	-0.035	0.137	0.139	0.094
社会的サポートの活用	(大学生)	0.005	-0.161	-0.031	-0.093
	(社会人)	0.246	0.409	0.323	0.356
対人コミュニケーションにおける適切な対応	(大学生)	0.180	-0.027	-0.002	0.062
	(社会人)	0.364	0.217	0.304	0.324
攻撃性の抑制	(大学生)	-0.373**	-0.356**	-0.323*	-0.406**
	(社会人)	-0.045	0.046	-0.061	-0.027
自己主張	(大学生)	-0.066	0.085	-0.067	-0.016
	(社会人)	-0.488+	-0.450+	-0.588*	-0.566*
積極的対応	(大学生)	0.066	0.083	-0.238+	-0.023
	(社会人)	-0.138	-0.090	-0.285	-0.200
環境の変化への迅速な適応	(大学生)	-0.157	-0.105	-0.287*	-0.205
	(社会人)	-0.121	-0.084	-0.240	-0.172
プラス思考	(大学生)	0.060	-0.097	-0.033	-0.026
	(社会人)	-0.170	0.010	-0.149	-0.118
問題の洞察・把握	(大学生)	-0.084	-0.168	-0.256	-0.182
	(社会人)	-0.434	-0.404	-0.435	-0.466+

(注) + $p < 0.10$ * $p < 0.05$ ** $p < 0.01$

有意傾向の負の相関が認められた ($r = -0.511$).

2. SRS-18 の高得点群と低得点群のコーピング・スキルの比較

SRS-18 についてのストレス反応の評価基準 (鈴木他, 1997) に基づいて, 下位尺度ごとに高得点群と低得点群を設けた. 鈴木他は下位尺度ごと, 男女別にストレス反応得点を “low”, “mediate”, “rather high”, “high” の 4 段階に分類している. 本研究では, “low” または “mediate” の得点範囲にあるものを “低得点群”, “rather high” または “high” の得点範囲にあるものを “高得点群” とした.

大学生の調査参加者については, Table 2, 3, 4 に示すようになった. SRS-18 の “抑うつ・不安” 反応尺度の高得点群は 26 名, 低得点群 26 名で, SCSS 各尺度について両群間の比較を行った. その結果, “情動的ストレス耐性” および “攻撃性の抑制” のスキルに関して, “抑うつ・不安” 高得点群は, 低得点群よりも有意にスキルの低いことが示唆された (各 $t(50) = 2.907, p < 0.01$; $t(50) = 2.312, p < 0.05$). SRS-18 の “不機嫌・怒り” 反応尺度については, 高得点群 25 名, 低得点群 27 名で, SCSS11 尺度からみたコーピング・スキルには, 両群間に有意な差は認められなかったが, “攻撃性の抑制” スキルについては有意傾向の差のあることが示唆された ($t(50) = 1.822, p < 0.10$). “無気力” 反応についても高得点群 (34 名) と低得点群 (18 名) に二分してコーピング・スキルを検討した. その結果, “情動的ストレス耐性” および “攻撃性の抑制” のコーピング・スキルに関して, “無気力” 反応高得点群は低得点群よりも有意にスキルの低いことが

Table 2 SRS-18 “抑うつ・不安” 高得点群と低得点群のコーピング・スキル

	抑うつ・不安		t 値	有意性
	高得点群 (26 名)	低得点群 (26 名)		
情動的ストレス耐性	26.27 (10.2)	35.19 (11.87)	2.907	p<0.01
悠然的対応	14.23 (3.33)	13.50 (2.21)	0.933	ns
社会的サポートの所有	14.54 (5.14)	14.35 (4.64)	0.142	ns
社会的サポートの活用	12.65 (3.95)	11.96 (3.97)	0.630	ns
対人コミュニケーションに おける適切な対応	19.04 (3.52)	18.12 (4.13)	0.868	ns
攻撃性の抑制	15.12 (6.94)	19.04 (5.17)	2.312	p<0.05
自己主張	11.50 (4.55)	11.00 (4.18)	0.413	ns
積極的対応	27.69 (6.61)	26.85 (6.91)	0.451	ns
環境の変化への迅速な適応	8.88 (5.14)	9.12 (4.26)	0.252	ns
プラス思考	17.77 (6.07)	17.38 (4.61)	0.257	ns
問題の洞察・把握	12.38 (3.82)	12.19 (2.77)	0.208	ns

示唆された (各 $t(50) = 3.368, p < 0.01$; $t(50) = 2.108, p < 0.05$). また, “積極的対応” と “環境の変化への迅速な適応”, “問題の洞察・把握” のコーピング・スキルに関して, “無気力” 反応高得点群は低得点群より有意にスキルが低い傾向のあることが示唆された (各 $t(50) = 1.875, p < 0.10$; $t(50) = 1.783, p < 0.10$; $t(50) = 1.881, p < 0.10$). SRS-18 の “合計得点” の高得点群は 31 名, 低得点群 21 名で, “情動的ストレス耐性” に関して, 高得点群は低得点群より有意にスキルの低いことが ($t(50) = 2.725, p < 0.01$), また “攻撃性の抑制” のコーピング・スキルで有意傾向の差が示唆された ($t(50) = 1.880, p < 0.10$).

社会人学生については, 鈴木他 (1997) における “一般成人” の基準を適用して検討した. その結果, ほぼ全員が, SRS-18 の下位尺度および “合計得点” すべてにおいて低得点群に分類された. そのため, 社会人学生に関しては, SCSS の 11 尺度についての差異を検討することはできなかった.

3. SCSS11 尺度による SRS-18 の合計得点 “高得点者” と “低得点者” の判別分析

大学生の調査参加者に対して, SCSS11 尺度を説明変数, SRS-18 の “合計得点” による分類 (“高得点群” と “低得点群”) を目的変数として判別分析を行った. SCSS の 11 の説明変数をすべて用いた結果では, 76.9% の正診率が得られた. さらに Mahalanobis の距離に基づいてステップワイズで変数を選択したところ, 採用されたのは “情動的ストレス耐性” スキルのみであり, 正診率は 69.2% であった.

Table 3 SRS-18 “不機嫌・怒り” 高得点群と低得点群のコーピング・スキル

	不機嫌・怒り		t 値	有意性
	高得点群 (25 名)	低得点群 (27 名)		
情動的ストレス耐性	28.16 (9.59)	33.11 (13.35)	1.525	ns
悠然的対応	13.28 (3.26)	14.41 (2.27)	1.455	ns
社会的サポートの所有	14.12 (5.44)	14.74 (4.30)	0.458	ns
社会的サポートの活用	12.16 (4.02)	12.44 (3.94)	0.258	ns
対人コミュニケーションに おける適切な対応	18.12 (3.53)	19.00 (4.10)	0.826	ns
攻撃性の抑制	15.44 (6.44)	18.59 (6.04)	1.822	p<0.10
自己主張	11.64 (4.49)	10.89 (4.23)	0.621	ns
積極的対応	28.64 (7.74)	26.00 (5.44)	1.431	ns
環境の変化への迅速な適応	8.88 (5.26)	9.11 (4.15)	0.176	ns
プラス思考	17.52 (6.41)	17.63 (4.24)	0.073	ns
問題の洞察・把握	12.28 (3.68)	12.30 (2.98)	0.018	ns

考察と結論

コーピングと精神的健康の関連性についての研究では、それぞれを測定する尺度の選択ということがまず問題となろう。精神的健康の指標としては、GHQ や UPI, CMI のように、大学や医療機関でのスクリーニングの目的で利用されることが多い検査と、主に健常者を対象とした心理的ストレス反応尺度や、特定の性格傾向あるいはストレス反応状態に焦点を絞った抑うつ性尺度、不安尺度などがある。GHQ, UPI, CMI などは“カットオフポイント”を設けている。酒井・野口 (2015) は GHQ と UPI, K10 の三者の“カットオフポイント”による判定がほぼ一致することを報告しており、スクリーニングが目的である場合には、いずれの検査も有効な指標となる。しかし、心理学的危機介入を要さない健常者レベルの人たちのコーピングと精神的健康を検討することが目的である場合には、精神的健康度の指標としては身体的および心理的ストレス反応を採用するほうが意義深いと考えられる。心理的ストレス反応を測定する尺度としては PSRS (新名他, 1990) と SRS-18 (鈴木他, 1997) があるが、本研究では SRS-18 を採用した。SRS-18 は、日常場面で経験されるストレス反応を測定する上で簡便な尺度であり、信頼性および妥当性も高いものである。

コーピング尺度は、平田 (2010) の分類でいえば、“様々なストレスに使用できるコーピング尺度”と“特定の目的に使用するコーピング尺度”に分けられる。前者のタイプのコーピング尺度は、WCQ のように“最近遭遇したストレスフルな出来事”に対して各コーピング方略を

Table 4 SRS-18 “無気力” 高得点群と低得点群のコーピング・スキル

	無気力		t 値	有意性
	高得点群 (34 名)	低得点群 (18 名)		
情動的ストレス耐性	27.06 (9.88)	37.67 (12.40)	3.368	p<0.01
悠然的対応	13.88 (3.09)	13.83 (2.31)	0.059	ns
社会的サポートの所有	13.85 (5.47)	15.56 (3.24)	1.408	ns
社会的サポートの活用	12.09 (4.11)	12.72 (3.68)	0.548	ns
対人コミュニケーションに おける適切な対応	18.38 (3.90)	18.94 (3.76)	0.500	ns
攻撃性の抑制	15.76 (7.15)	19.56 (3.55)	2.108	p<0.05
自己主張	11.21 (4.44)	11.33 (4.24)	0.100	ns
積極的対応	26.03 (7.09)	29.61 (5.35)	1.875	p<0.10
環境の変化への迅速な適応	8.18 (4.48)	10.56 (4.76)	1.783	p<0.10
プラス思考	17.53 (5.89)	17.67 (4.26)	0.087	ns
問題の洞察・把握	11.68 (3.41)	13.44 (2.83)	1.881	p<0.10

どの程度用いたかを尋ねる、という形式を取る。COPE (Carver, Scheier, & Weintraub, 1989) もまた、“ふだんストレスフルな出来事に遭遇したとき”について回答を求めるもののほかに、“特定のストレッサー”についての回答を求めるという教示が用いられることがある。いずれにしても、平田 (2010) が指摘したように、研究によってストレッサーが異なるのであれば、これに対するコーピングと精神的健康状態との強固な対応関係を導き出すことには、慎重であるべきであろう。木島 (2008) の SCSS は、平田のいう“特定の目的に使用するコーピング尺度”に分類されるが、これは、“特定のストレッサー”に対してのコーピングを尋ねるのではなく、ふだんの生活の中で適切に適応するための潜在的な“コーピング・スキル”を測定することを目的とする尺度である。そこで本研究では、実際に採用されたコーピング方略ではなく、適応的なストレス・マネジメント能力としてのコーピング・スキルを測定する SCSS を用いた。SCSS を用いる場合には、“ストレッサーが異なることによって生じるコーピングの効果への影響”を考慮する必要はないと考えられる。

本研究では、SCSS の 11 尺度と SRS-18 の下位尺度の間での相関を検討した。その結果、大学生の調査参加者においては、“情動的ストレス耐性”および“攻撃性の抑制”のコーピング・スキルが、“抑うつ・不安”や“不機嫌・怒り”、“無気力”などの心理的ストレス反応、および SRS-18 の合計得点と有意な負の相関を示した。このことから、上の 2 つのコーピング・スキルは心理的ストレス反応の低減に関与する可能性が示唆された。木島 (2017) では、精神的健康の指標として 60 項目版の GHQ と SCSS の関係が検討され、“情動的ストレス耐性”と“積極的対

応”のコーピング・スキルがGHQ得点との間に負の相関を有することが示唆されている。すなわちこれらの研究から、11種のコーピング・スキルのうち、特に“情動的ストレス耐性”のスキルは、精神的健康に対して肯定的な効果を有していることが考えられる。本研究では、SRS-18を“高得点群”と“低得点群”に分けてのステップワイズ判別分析も行ったが、SCSSで採用されたのは、“情動的ストレス耐性”のみであった。

また、本研究では、通信制大学の社会人学生に対しても調査を行ったが、彼らのほぼ全員が、SRS-18下位尺度すべてにおいて低得点に分類された。そのため、SRS-18によって測定される限りでの精神的健康とコーピング・スキルの関係は、十分には明確化することはできなかった。今回調査参加者となった社会人学生は、年齢が40歳以上に偏っているため（40歳代1名、50歳代9名、60歳代3名、80歳代1名、年齢不明1名；平均年齢 58.0 ± 8.2 歳）、それ以外の年代についても、幅広く調査をすることが必要であろう。

今回は精神的健康の指標として心理的ストレス反応を取り上げたが、ストレスは心理面だけでなく身体面にも影響を及ぼすことが知られている。そこで、身体的ストレス反応とコーピング・スキルとの関連性についてもまた、今後は検討することが必要と考えられる。

文 献

- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, **56**, 267-283.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, **48**, 150-170.
- 平田祐子 (2010). コーピングタイプと精神的健康との関係に関する研究の動向—社会福祉実践への応用に向けて— *Human Welfare*, **2**(1), 5-16.
- 今留 忍 (2008). 身体的・精神的健康度に対するコーピングの影響 日本未病システム学会雑誌, **14**(2), 147-154.
- 加藤 司 (2005). ストレスフルな状況に対するコーピングと精神的健康 東洋大学社会学部紀要, **43**(1), 5-21.
- 加藤 司 (2006). 英語文献におけるコーピング尺度の使用状況—1990年から1995年—東洋大学社会学部紀要, **43**(2), 5-24.
- 木島恒一 (2008). ストレス・コーピング・スキル尺度の作成—その信頼性・妥当性の検討— *心身医学*, **48**, 731-740.
- 木島恒一 (2017). コーピング・スキルが精神的影響に彩得る影響 文教大学生生活科学研究, **39**, 111-116.
- 三浦理恵・青木邦男 (2009). 大学生の精神的健康に関連する要因の文献的研究 山口県立大学学術情報, **2**, 175-183.
- 新名理恵・坂田成輝・矢富直美・本間 昭 (1990). 心理的ストレス反応尺度の開発 *心身医学*, **30**, 29-38.
- 西村千尋・小野久江 (2010). コーピングが大学生の精神的健康に及ぼす影響について *臨床教育心理学研究*, **36**, 9-14.
- 酒井 渉・野口裕之 (2015). 大学生を対象とした精神的健康度調査の共通尺度化による比較検討 *教育心理学研究*, **63**, 111-120.
- 鈴木伸一・嶋田洋徳・三浦正江・片柳弘司・右馬埜力也・坂野雄二 (1997). 新しい心理的ストレス反応尺度 (SRS-18) の開発と信頼性・妥当性の検討 *行動医学研究*, **4**(1), 22-29.
- 吉田恵子・山口慶子 (2013). CMIから見た女子大学新入生の身体的・精神的自覚症傾向—2005年度～2013年度の9年間を通して— 高等教育と学生支援：お茶の水女子大学教育機構紀要, **4**, 71-82.